

Les causes du stress au permis de conduire

L'excès de zèle

- J'en fais plus que ce qui est demandé pour plaire à l'inspecteur en modifiant ma conduite le jour de l'examen

Mes croyances négatives sur l'examen

- Je m'imagine que l'examineur est sévère et a des quotas de permis à accorder
- Je me vois rater l'examen
- Je crois que l'examineur va chercher à me piéger...

Concentrer mon attention sur mes craintes, mes difficultés

- mes difficultés en leçon
- manoeuvres que je maitrise moins
- mes échecs passés et craindre de refaire une erreur

Me conditionner à échouer

- Me dévaloriser par des mots négatifs après petites erreurs («je suis nul», «je ne vais jamais y arriver»)
- Mes fausses interprétations (remarques de l'examineur, regards, ton de sa voix...)

Rajouter du stress au stress

- Avec des phrases de nécessité : «je dois absolument l'avoir» «Tout le monde autour de moi sait que je passe le permis, il faut que je réussisse»...

